Mode d'emploi : un guide détaillé

Vous trouverez les articles suivants dans cette trousse :

1) **un pédomètre pour chaque enfant**
2) **un journal de pas et un formulaire de consentement pour la famille.**

*** Ne retirez pas les étiquettes.** Les numéros nous aident à associer les données de chaque enfant et ainsi à assurer la confidentialité.

Étape 1 : **Veuillez demander à un enfant de porter le pédomètre pendant sept jours de suite**, commençant demain dès son réveil.

- Vous pouvez commencer l'étude n'importe quel jour de la semaine.
- Vous devrez remettre l'appareil à zéro avant de le porter pour la première fois pour effacer tous les pas enregistrés durant l'envoi par la poste.
- Veuillez noter que le pédomètre n'est pas résistant à l'eau (S'il se mouille, tout n'est peut-être pas perdu. Appelez-nous dès que possible et nous vous aiderons.)

Étape 2 : **Veuillez noter le nombre de pas quotidiens chaque jour avant d'aller au lit sur le Journal de pas fourni**.

- Veuillez encercler le premier jour et enregistrer les pas dans la rangée à côté du nom de l'enfant et sous le jour de la semaine pour lequel vous enregistrez.
- Après avoir fini d'écrire les pas de la journée, remettez le pédomètre à 0 en utilisant le bouton de remise à zéro pour que le pédomètre soit prêt à enregistrer les pas du lendemain.
- **Veuillez demander aussi à votre enfant de NE PAS pousser le bouton de remise à zéro à tout autre moment de la journée** (Demandez-lui de garder le pédomètre fermé) car cela effacera les relevés et toutes les données. Si ceci arrive accidentellement, veuillez l'indiquer sur le formulaire.

Étape 3 : Dès que tous les enfants ont participé, veuillez nous retourner le Journal de pas dûment rempli et le(s) pédomètre(s) immédiatement dans l'enveloppe pré-affranchie fournie.

Si vous avez des problèmes, veuillez appeler le **1-888-413-9129** poste 0. Si vous appelez à l'extérieur des heures normales de bureau (heure de l'Est), veuillez laisser un message et nous vous rappellerons promptement. Vous pouvez aussi nous rejoindre par courriel à support@cflri.ca.

Ce qu'il faut faire et ne pas faire

Fixez-le à votre ceinture ou à votre taille.

Portez-le près de la hanche.

Portez-le sur une poche horizontale.

Ne le fixez pas seulement par la sangle de sécurité..

Ne le portez-pas près du nombril.

Ne le portez pas sur une poche inclinée.